



Leckere Rezepte für einen individuellen Speiseplan unter [dm.de/veganuary](https://dm.de/veganuary) oder einfach den QR-Code scannen.

# Speiseplan



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							

Notizen:



Einfach mit wasserlöslichem Stift beschriften, bei Bedarf abwischen und neu ausfüllen.

Probier's

# Vegan



Selbstgemachte Schokobrötchen zum Frühstück, Pasta mit fruchtiger Tomatensauce zum Mittag oder frisch gebackenes Brot mit leckeren Aufstrichen zum Abend? Jetzt kreativ werden und den abwischbaren Speiseplan mit einem wasserlöslichen Stift ganz nach persönlichem Geschmack gestalten. Die passende Rezeptvielfalt gibt's unter [dm.de/veganuary](https://dm.de/veganuary) oder einfach den QR-Code scannen.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN